# Top 6 viên uống trắng da chống nắng

**Xem nhanh nội dung bài viết** [*Ẩn*]


- **1 Tiêu chí chọn mua viên uống trắng da chống nắng**
  - 1.1 Thành phần an toàn, hiệu quả
  - 1.2 Nguồn gốc, thương hiệu uy tín
  - 1.3 p ứng nhu cầu và cơ địa
  - 1.4 c kiểm nghiệm lâm sàng
  - 1.5 Phản hồi, đánh giá thực tế
- **2 Top 6 viên uống trắng da chống nắng được tin dùng**
  - 2.1 Viên uống trắng da chống nắng Fresa
  - 2.2 Viên uống chống nắng trắng da Ciros
  - 2.3 Viên uống Murad ES Pomphenol Sunguard Dietary Supplement
  - 2.4 Viên uống trắng da chống nắng Sunsafe Rx™
  - 2.5 Viên uống trắng da chống nắng Heliocare
  - 2.6 Viên uống trắng da chống nắng Bio Suncare
- **3 Lưu ý khi uống viên uống trắng da chống nắng**
- **4 Kết luận**


Làn da sạm nám, không đều màu là nỗi băn khoăn của nhiều khách hàng khi tiếp xúc thường xuyên với ánh nắng mặt trời. Bên cạnh việc sử dụng kem chống nắng, việc bổ sung **viên uống trắng da chống nắng** được xem là giải pháp hỗ trợ toàn diện, giúp bảo vệ da từ bên trong, giảm nguy cơ lão hóa và sạm nám hiệu quả.

Bài viết dưới đây nhà thuốc **Vivita** đã tổng hợp 6 loại viên uống trắng da chống nắng được nhiều chuyên gia đánh giá cao, giúp khách hàng dễ dàng lựa chọn sản phẩm phù hợp nhu cầu.

## 1 Tiêu chí chọn mua viên uống trắng da chống nắng

Trên thị trường hiện nay, viên uống trắng da chống nắng ngày càng đa dạng về chủng loại và thương hiệu, khiến nhiều khách hàng phân vân không biết nên lựa chọn sản phẩm nào an toàn và phù hợp.

Để đảm bảo hiệu quả dưỡng trắng, bảo vệ làn da và hạn chế tối đa rủi ro khi sử dụng, quý khách nên cân nhắc các tiêu chí sau đây khi chọn mua viên uống trắng da chống nắng:

### 1.1 Thành phần an toàn, hiệu quả

Khi lựa chọn viên uống trắng da chống nắng, tiêu chí đầu tiên cần quan tâm là thành phần của sản phẩm. Ưu tiên các sản phẩm chứa các hoạt chất đã được kiểm chứng về khả năng chống nắng và dưỡng trắng như: Glutathione, L-cysteine, chiết xuất hạt nho, vitamin C, vitamin E, astaxanthin, collagen peptide, ceramide,…

Những thành phần này có tác dụng ức chế sản sinh melanin, giúp làm sáng da, tăng khả năng chống oxy hóa và hỗ trợ bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV.

Tiêu chí chọn mua viên uống trắng da chống nắng

### 1.2 Nguồn gốc, thương hiệu uy tín

Lựa chọn sản phẩm từ các thương hiệu dược mỹ phẩm, thực phẩm chức năng uy tín, có giấy phép lưu hành tại Việt Nam. Sản phẩm nên được nhập khẩu chính ngạch hoặc phân phối bởi các nhà thuốc, cửa hàng chính hãng để đảm bảo chất lượng, tránh mua phải hàng giả, hàng kém chất lượng.

Ngoài ra, bạn nên ưu tiên các sản phẩm có thông tin rõ ràng về nguồn gốc xuất xứ, được sản xuất theo quy trình chuẩn GMP.

### 1.3 Đáp ứng nhu cầu và cơ địa

Không phải viên uống trắng da chống nắng nào cũng phù hợp với tất cả mọi người. Cần xác định rõ tình trạng da, mục tiêu sử dụng và tham khảo tư vấn từ chuyên gia y tế hoặc dược sĩ nhà thuốc trước khi lựa chọn sản phẩm.

Đối với người có tiền sử dị ứng, da nhạy cảm, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và khuyến cáo của nhà sản xuất.

### 1.4 Được kiểm nghiệm lâm sàng

Ưu tiên lựa chọn các viên uống đã được kiểm nghiệm lâm sàng về hiệu quả trắng da, bảo vệ da trước tác động của tia UV, cũng như mức độ an toàn khi sử dụng lâu dài. Thông tin này thường được thể hiện trên bao bì sản phẩm hoặc trên các website uy tín của nhà sản xuất.

### 1.5 Phản hồi, đánh giá thực tế

Tham khảo ý kiến, đánh giá từ người đã sử dụng sản phẩm hoặc từ các nguồn thông tin y khoa, nhà thuốc uy tín giúp bạn có thêm góc nhìn khách quan về chất lượng, hiệu quả cũng như tác dụng phụ (nếu có) của viên uống trắng da chống nắng.

## 2Top 6 viên uống trắng da chống nắng được tin dùng

### 2.1 Viên uống trắng da chống nắng Fresa

**Viên uống trắng da chống nắng Fresa** là thực phẩm chức năng hỗ trợ làm đẹp da, thuộc thương hiệu AMS – AFC nổi tiếng của Nhật Bản. Sản phẩm được nghiên cứu và sản xuất với công thức tiên tiến, sử dụng các thành phần thiên nhiên giúp bảo vệ và nuôi dưỡng làn da toàn diện từ bên trong.

**Thành phần viên uống Fresa** gồm:

- L-cystine
- Chiết xuất lựu (Punica granatum extract)
- Chiết xuất hạt nho (Grape seed extract)
- Chiết xuất dứa (Pineapple extract)
- Hyaluronic acid
- Placenta
- Vitamin B6, B2, B1

**Công dụng:**

- Hỗ trợ bổ sung vitamin, L-cystine, Astaxanthin giúp dưỡng trắng và bảo vệ làn da
- Hỗ trợ giảm nám, sạm, giúp da sáng đều màu
- Tăng cường sức khỏe cho làn da, hỗ trợ chống nắng và làm chậm lão hóa

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

- Uống trước khi ra nắng khoảng 30 phút
- Nếu không tiếp xúc nhiều với ánh nắng dùng 1–2 viên/ngày
- Nếu thường xuyên hoạt động ngoài trời dùng 2–4 viên/ngày

**Giá bán tham khảo: 1.560.000đ/ Hộp 90 viên.**

Viên uống trắng da chống nắng Fresa

**2.2 Viên uống chống nắng trắng da Ciros**

**Viên uống chống nắng trắng da Ciros** là thực phẩm chức năng bảo vệ và dưỡng trắng da nổi bật, thuộc thương hiệu **AFC** (AFC-HD AMS Life Science Co., Ltd, Nhật Bản). Sản phẩm được sản xuất tại Nhật Bản với công thức tối ưu giúp hỗ trợ làm đẹp da từ bên trong, bảo vệ da hiệu quả trước tác hại của tia UV.

**Thành phần chính:**

- L-Cystine
- Vitamin C
- Chiết xuất hạt nho
- Collagen peptide
- Coenzyme Q10
- Glutathione
- Vitamin B6, B2, B1

**Công dụng:**

- Hỗ trợ bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV, giảm nguy cơ sạm nám, đốm nâu
- Hỗ trợ dưỡng sáng, đều màu da, làm giảm hình thành hắc sắc tố melanin
- Chống oxy hóa, hỗ trợ làm chậm lão hóa, tăng cường sức đề kháng cho làn da

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

Uống 2 viên/ngày, nên sử dụng trước khi tiếp xúc ánh nắng khoảng 30 phút hoặc theo hướng dẫn chuyên gia

**Giá bán tham khảo:** 690.000 VNĐ/hộp

Viên uống chống nắng trắng da Ciros

### 2.3 Viên uống Murad ES Pomphenol Sunguard Dietary Supplement

**Murad ES Pomphenol Sunguard Dietary Supplement** là viên uống chống nắng, bảo vệ da từ bên trong, thuộc thương hiệu **Murad** (Hoa Kỳ) nhãn hiệu dược mỹ phẩm nổi tiếng với các giải pháp chăm sóc da hiện đại.

**Thành phần chính:**

- Chiết xuất lựu Pomphenol™ (Pomegranate Extract, giàu polyphenol)

- Lactose Monohydrate
- Vitamin C
- Các hợp chất chống oxy hóa tự nhiên

**Công dụng:**

- Hỗ trợ tăng cường khả năng chống nắng nội sinh, bảo vệ da khỏi tác động của tia UV
- Hỗ trợ làm sáng da, giảm sạm, nám và các dấu hiệu lão hóa sớm
- Hỗ trợ chống oxy hóa, bảo vệ tế bào da khỏi gốc tự do gây hại

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

Uống 1 viên/ngày, dùng trước khi tiếp xúc ánh nắng hoặc theo chỉ dẫn của chuyên gia

**Giá bán tham khảo:** 1.728.000 VNĐ/hộp 60 viên.

Viên uống Murad ES Pomphenol Sunguard Dietary Supplement

### 2.4 Viên uống trắng da chống nắng Sunsafe Rx™

**Sunsafe Rx** là thực phẩm bảo vệ sức khỏe da, hỗ trợ chống nắng, làm sáng da đến từ thương hiệu **Napa Valley Bioscience** (Hoa Kỳ). Sản phẩm được nhiều chuyên gia da liễu khuyên dùng tại thị trường Mỹ và quốc tế.

**Thành phần chính:**

- Polypodium Leucotomos Extract (chiết xuất dương xỉ)
- 880 UI Vitamin A (Beta-Carotene, Alpha-Carotene, Gamma-Carotene)
- 10mg Vitamin C
- 10 IU Vitamin E

- 1.5 mg Kẽm
- 20 mcg Selenium

**Công dụng:**

- Hỗ trợ bảo vệ làn da khỏi tác hại của tia UVA, UVB từ ánh nắng mặt trời
- Hỗ trợ tăng cường sức khỏe làn da từ bên trong, giảm nguy cơ cháy nắng, lão hóa sớm
- Hỗ trợ dưỡng sáng da, tăng sức đề kháng, bảo vệ tế bào da từ bên trong

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

Uống 1 viên/ngày, trước khi ra nắng khoảng 30 phút, hoặc theo hướng dẫn chuyên gia y tế

**Giá bán tham khảo:** 900.000 VNĐ/hộp 30 viên.

Viên uống trắng da chống nắng Sunsafe Rx™

### 2.5 Viên uống trắng da chống nắng Heliocare

**Viên uống trắng da chống nắng Heliocare** là thực phẩm bảo vệ sức khỏe da, thuộc thương hiệu **Heliocare** của Tập đoàn dược Cantabria Labs (Tây Ban Nha). Sản phẩm nổi bật nhờ công nghệ chống nắng độc quyền Fernblock® đã được kiểm chứng lâm sàng tại nhiều quốc gia.

**Thành phần chính:**

- **Fernblock® (Polypodium Leucotomos Extract):** Chiết xuất dương xỉ Trung Mỹ giúp tăng khả năng chống nắng nội sinh.
- Vitamin C
- Vitamin E
- Trà xanh

- Beta Carotene

**Công dụng:**

- Hỗ trợ bảo vệ da trước tác hại của tia UVA, UVB, hạn chế cháy nắng và tổn thương da
- Hỗ trợ chống oxy hóa, tăng sức đề kháng và làm chậm quá trình lão hóa da
- Hỗ trợ giảm nguy cơ hình thành nám, sạm, tàn nhang do tiếp xúc ánh nắng

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

Uống 1–2 viên/ngày, nên dùng trước khi ra nắng 30 phút hoặc theo chỉ dẫn chuyên gia

**Giá bán tham khảo:** 745.000 VND/hộp 60 viên.

Viên uống trắng da chống nắng Heliocare

### 2.6 Viên uống trắng da chống nắng Bio Suncare

**Viên uống trắng da chống nắng Bio Suncare** là sản phẩm thực phẩm chức năng hỗ trợ bảo vệ và dưỡng sáng da, thuộc thương hiệu **Bio Suncare**. Sản phẩm kết hợp nhiều thành phần chiết xuất tự nhiên và hoạt chất chống nắng nội sinh, phù hợp nhu cầu chăm sóc da hiện đại.

**Thành phần chính:**

- Nano Lycopen (từ cây gấc)
- Nano Curcumin (chiết xuất từ cây nghệ)
- Chiết xuất Polypodium Leucotomos (cây dương xỉ)
- Vitamin A
- Vitamin E

**Công dụng:**

- Hỗ trợ bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV, giảm nguy cơ sạm, nám, tàn nhang
- Hỗ trợ chống oxy hóa, làm chậm quá trình lão hóa, hỗ trợ dưỡng sáng và đều màu da
- Hỗ trợ tăng sức đề kháng cho làn da, hỗ trợ làm giảm các dấu hiệu lão hóa sớm

Lưu ý: Viên uống là thực phẩm bổ sung hỗ trợ dưỡng sáng da, không phải là thuốc, không thay thế thuốc trị bệnh.

**Liều dùng tham khảo:**

Uống 1–2 viên/ngày, trước khi tiếp xúc ánh nắng khoảng 30 phút hoặc theo hướng dẫn chuyên gia

**Giá bán tham khảo:** 725.000 VND/hộp 60 viên.

Viên uống trắng da chống nắng Bio Suncare

## 3Lưu ý khi uống viên uống trắng da chống nắng

Để sản phẩm phát huy hiệu quả tối ưu và đảm bảo an toàn sức khỏe, người dùng cần lưu ý một số điểm quan trọng dưới đây:

**Không thay thế hoàn toàn kem chống nắng ngoài da**

Viên uống chống nắng chỉ hỗ trợ bảo vệ da từ bên trong, không thể thay thế hoàn toàn cho kem chống nắng thoa ngoài da. Để đạt hiệu quả tối ưu, nên kết hợp cả hai phương pháp: sử dụng viên uống và thoa kem chống nắng đầy đủ mỗi ngày.

**Tuân thủ liều dùng, hướng dẫn sử dụng**

Chỉ sử dụng đúng liều lượng được khuyến nghị trên bao bì hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ, dược sĩ. Không tự ý tăng liều hoặc dùng kéo dài vượt mức chỉ định để tránh tác dụng phụ không mong muốn.

**Uống trước khi tiếp xúc ánh nắng**

Thông thường, nên uống viên uống trắng da chống nắng trước khi ra nắng khoảng 30 phút để các thành phần phát huy tác dụng bảo vệ da. Nếu hoạt động ngoài trời lâu, có thể bổ sung thêm liều theo hướng dẫn sản phẩm.

**Lựa chọn sản phẩm uy tín, rõ nguồn gốc**

Chọn viên uống từ các thương hiệu uy tín, có giấy phép lưu hành tại Việt Nam, mua tại nhà thuốc hoặc đại lý chính hãng để đảm bảo chất lượng và an toàn cho sức khỏe.

**Không dùng cho một số đối tượng đặc biệt**

Phụ nữ mang thai, cho con bú, người dị ứng với thành phần sản phẩm, trẻ em dưới 18 tuổi hoặc người đang điều trị bệnh lý đặc biệt nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

**Kết hợp chăm sóc da và lối sống khoa học**

Hiệu quả bảo vệ và làm sáng da sẽ tốt hơn khi kết hợp với lối sống lành mạnh: uống đủ nước, ăn nhiều rau xanh, trái cây, hạn chế thức khuya, giảm căng thẳng và tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mạnh vào khung giờ cao điểm.

**Theo dõi phản ứng của cơ thể**

Nếu xuất hiện dấu hiệu dị ứng, nổi mẩn, đau bụng hoặc bất kỳ biểu hiện bất thường nào, ngưng sử dụng sản phẩm và liên hệ cơ sở y tế để được tư vấn kịp thời.

Lưu ý khi uống viên uống trắng da chống nắng

## 4Kết luận

Viên uống trắng da chống nắng là giải pháp hỗ trợ hiệu quả, giúp bảo vệ làn da từ bên trong, đồng thời hỗ trợ làm sáng và đều màu da khi sử dụng đều đặn, đúng hướng dẫn. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn và hiệu quả, người dùng nên lựa chọn sản phẩm uy tín, tuân thủ liều dùng và kết hợp các biện pháp chống nắng ngoài da.

Hiện nay, các sản phẩm viên uống chống nắng chính hãng đang được phân phối tại **nhà thuốc Vivita** với đầy đủ giấy tờ, nguồn gốc rõ ràng, giá thành hợp lý và dịch vụ tư vấn tận tình.

Để được hỗ trợ lựa chọn sản phẩm phù hợp và mua hàng chính hãng, quý khách vui lòng liên hệ hoặc ghé trực tiếp hệ thống **nhà thuốc Vivita** trên toàn quốc. Vivita cam kết mang đến những giải pháp chăm sóc da an toàn, hiệu quả và chất lượng cho mọi khách hàng.

Trên đây là tổng hợp những thông tin hữu ích về **top 6 viên uống trắng da chống nắng** được đánh giá cao hiện nay, cùng các lưu ý khi lựa chọn và sử dụng sản phẩm. Hy vọng, bài viết sẽ giúp quý khách dễ dàng chọn lựa được giải pháp bảo vệ, chăm sóc làn da an toàn, hiệu quả và phù hợp với nhu cầu.

NguồN: https://vivita.vn/bai-viet/vien-uong-trang-da-chong-nang.html